

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサカタ

ごりん

Green

32号 2016.7月

新たなじゃがいもの魅力発見!!

じゃがいもワールドへ
ようこそ!



新たなじゃがいもの魅力発見!

じゃがいもワールドへようこそ!

みなさんは「じゃがいも」は好きですか? 料理にもお菓子にも多用に使われていますよね。JAきたみらい管内(北見市、訓子府町、置戸町)でもたくさん生産されています! そんなじゃがいもの美味しい季節がやってきますが、この機会にじゃがいもの魅力を再発見してみましょう! きっとじゃがいもがもっと好きになりますよ!



こんなにいろいろ!! じゃがいもの種類

※一部当JAで取扱っていないものも紹介しています。

肉質が粉質で煮崩れは中程度。芽が深いので長期保存向き

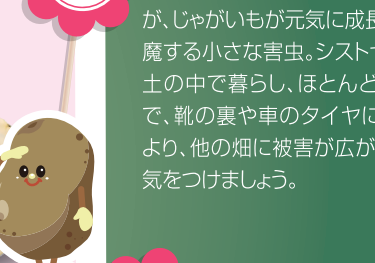
生食用

いろいろな料理に向いています

低温貯蔵でおいしさアップの冬が旬のじゃがいも。皮がむきやすく、火の通りも早く煮崩れしにくい主婦の味方!!

スムージー

※シストセンチウとは... 食べても人の体に害はありませんが、じゃがいもが元気に成長するのを邪魔する小さな害虫。シストセンチウは土の中で暮らし、ほとんど動かないので、靴の裏や車のタイヤについた土により、他の畑に被害が広がりますので、気をつけましょう。



チップ用

ポテトチップスの加工に適した品種

でんぷん用

片栗粉の原料になるでんぷん質の高い品種

カラーポテト

アントシアニンやビタミンCが豊富な品種



じゃがいものプロフィール

仲間(分類) ナス科ナス属
別名 馬鈴薯
ふるさと 南アメリカ
特技 荒地でも育つ
苦手なもの 高温、虫(シストセンチウ)



JAきたみらい 第9回 農業体験&見て歩きツアー開催!!

旬なじゃがいもと玉ねぎの収穫体験と簡単でおいしい料理体験!!

農業や食の大切さに興味を持っていただくお得なイベント!



とき 8/27(土) 午前8:00~13:00
ところ 北見市民会館前 集合 (北見市常盤町2丁目1-10)

参加者募集

- 農業体験内容... じゃがいもと玉ねぎの収穫体験、簡単料理講習
- 参加対象... JAきたみらい管内(北見市、訓子府町、置戸町)にお住まいの一般住民 親子10組(20名様)まで。祖父母とお孫さんの参加、兄妹+保護者で1組3名の応募もできます。
- 応募方法... 官製ハガキ以下、必要事項をご記入の上、ご応募ください。(お子様▶名前、性別、年齢、住所、連絡先、学校・学年) (保護者▶名前、性別、年齢、住所、連絡先)
- 参加料... 無料
- 申し込み締め切り... 8月10日(水)まで

※応募者多数の場合はやむを得ず、抽選とさせていただきますので予めご了承ください。なお、参加者確定後、改めて詳細についてご連絡致します。

申し込み先 〒090-0813 北見市巾ノ島町1-1-8
JAきたみらい営農振興部「見て歩きツアー」係
TEL:0157-24-2145(丸山)

また、体験中の様子(顔写真含む)を広報誌や当HP、Facebookページで使用させていただきますので、ご了承いただける方のみご応募ください。

実はすごいパワーの持ち主!

じゃがいもが蓄えている“でんぷん”! 秘められたパワーもたくさんあります。

でんぷん

でんぷんは炭水化物の仲間、人の体に取り込まれると、糖に分解されます。この糖のため、お米と同じく、よく噛むと甘みを感じることができます。糖は体の中で、脳や心臓、筋肉を動かすエネルギーになる大事な栄養素です。

ビタミンB1

糖質を体の中で分解する酵素をサポートして、エネルギーに変えます。つまり糖質が効率よく使われ、脂肪として体に蓄積されにくくなる働きがあります。

カロリーについて

「じゃがいもを食べて太るのが嫌だ」...これは間違っています。じゃがいもは満腹感を味わえて、しかもカロリーがご飯の半分なので、太るという常識とは全く逆だよ。

ビタミンC

肌をきれいにし、丈夫にする。風邪を引きにくくします。
※じゃがいもの中のビタミンCは、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくい性質があります。

カリウム

じゃがいもにはビタミンCやカリウムが豊富に含まれているのも特徴で、余分な水分を排出してくれる(むくみに効く)高血圧予防。反射神経が良くなる効果があります。

じゃがいもはホクホクして、甘みもあって野菜がちよと苦手という人でも食べられる人気者。そのおいしさの秘密は、じゃがいもが蓄えた栄養“でんぷん”にあるんだ!

みかんと同じくらい含まれています

じゃがいもの含有量はピカイチ!

おいしい! 簡単! じゃがいも料理

外国から伝わったじゃがいもは昔から大人気食材! いろいろな食べ方があるのも魅力です。

ち~ぽてスコーン

じゃがいも×チーズ

① じゃがいも小1個の皮をむき、1cm角に切り、少し固さが残る程度まで茹で、ざるにあげておく

② Aを合わせてボールにふるい入れる

③ 冷蔵庫から取り出したバターを5mm角に切り、②に加え、そぼろ状になるまで指先で粉類とバターをすり混ぜる

④ 1cm角に切ったチェダーチーズと①を③に加えてざっと混ぜる

⑤ 残りのじゃがいもの皮をむき、すりおろしながら④に加える

えびじゃが炒め

じゃがいも × えび

① 干しえびは水につけて10分ほどおき、水気をきる

② じゃがいもは皮をむき千切りにし、塩をふってしばらくおく。しんなりしたら水気を絞る

③ フライパンにごま油を熱し、じゃがいもを炒める。色が透き通ってきたら①②と小口切りにした万能ねぎを加えてざっと炒め、Aを加えて混ぜ合わせる

⑥ 牛乳を加え、ゴム棒で手早く混ぜて生地をひとつにまとめる。ラップで包んで、冷蔵庫で15分休ませる

⑦ まな板の上で厚さ2cmくらいの円になるよう、手で延ばして広げ、包丁で8等分に切り分ける

⑧ 200℃に予熱したオーブンで13~15分焼く

薄力粉は半分を全粒粉に置き換え、砂糖をきび砂糖にするとう味がUP!

えびじゃがもち

じゃがいも × えび

① BとCをそれぞれ別のボウルで混ぜ合わせたあと、ひとつにまとめてこね合わせる

② 「えびじゃが炒め」を加えて、よく練り合わせ、厚さ1cm直径6cmくらいの円形に整える

③ 沸騰したお湯で10分ほど茹で、ざるにあげ、水気をきる

④ フライパンにごま油を熱し、両面をこんがり焼いて焼き色をつける

1度茹でると手間がもちもち感を出すポイント! フライパンで砂糖醤油を熱して、絡めてGOOD!

ポイントアドバイス

エビの香ばしさでじゃがいもが大変身! ご飯がもりもりすすむおかずです。

ポイントアドバイス

さらにもう一手間!

「麦の香り」「旨み」を味わう「麦香旨(ばかうま)」シリーズの第2弾として「麦まるごとうどん 平打ち」が発売となりました。「麦まるごとうどん」の姉妹商品で、全粒粉入りで麺が平打ちとなっていて茹で時間が短くなったことが特徴です。これからの時期、冷たい麺やジギスカンの締めにもぜひお使いください。また、平打ち麺と強いコシを活かして生パスタ風で食べるのもおすすめです。カルボナーラなどソースがよく絡んで美味しくいただけます。北見市内を中心にお取り扱いしておりますのでぜひお召し上がりください。



【販売店情報】

パラボ、管内Aコープ、アークスグループ(ビッグハウス、ラルズ、アークス)、イオン北見店、東武イーストモール端野店、セブンイレブンとん田東町店、まちなかSHOW10、四季倶楽部、くるの杜

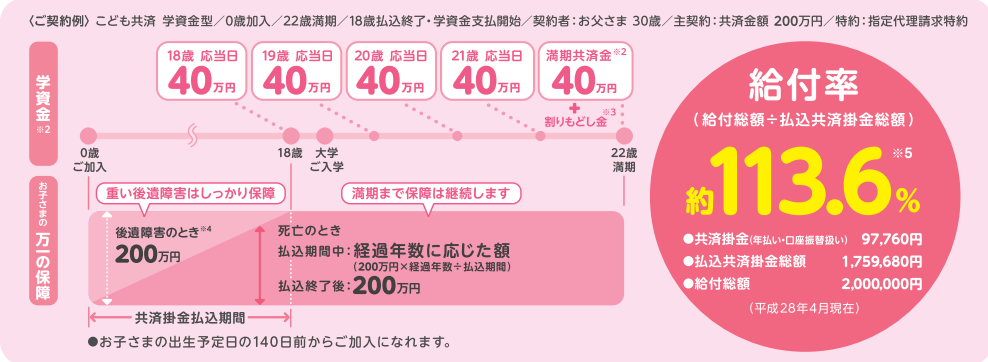
新 麦香旨平打ちうどん



高い貯蓄性
万一の備え

お子さまの学資金づくりに。JAのこども共済「すてっぴ」

- ポイント1** 高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、効率的に資金準備ができます。
- ポイント2** ご契約者(親)がもしものとき※1、その後の共済掛金はいただきません。
- ポイント3** 共済掛金の払込期間は17歳または18歳まで。学費負担の多い大学入学前に、払込みが終わります。



給食のコロッケ

「すべての子ども達に本物の美味しさ」という目標のもと、100%北海道産の食材でつくったコロッケができました。玉ねぎとじゃがいも、衣に使用している小麦粉もJAきたみらい産。味付けはシンプルにオホーツクの塩だけを使用しています。原料に食品添加物は一切使用しておらず、アレルギーも小麦だけなので多くの方に安心してお召し上がりいただけます。

すでに北見市内の給食で使用されており、たくさん子ども達に素材本来の美味しさを知ってもらうきっかけになることを願っています。

【販売店情報】

パラボ、管内Aコープ、くるの杜

新米ママはまずチェック! はじめてママ 検索 <http://kodomo.ja-kyosai.or.jp>

※「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態にいられたときをいいます。 ※2 学資金・満期共済金のお受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。ご契約のお申込みの際は、お子さまの誕生日と契約日にご留意のうえ、学資金支払開始年齢(17歳)または「18歳」をお選びください。 ※3 割引もどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0となる年度もあります。 ※4 「後遺障害のとき」とは、所定の第1級後遺障害の状態または所定の重度要介護状態にいられたときをいいます。 ※5 給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

JA共済 暮らしの保障、相談するなら JA共済 耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ 16019990064

JAバンク、JA共済 はどなたでもご利用頂けます。お気軽にご相談ください。

本店 金融 (0157)24-2146 共済 (0157)32-8784	端野 金融 (0157)56-3113 共済 (0157)56-3115	訓子府 金融 (0157)47-2567 共済 (0157)47-4823	温根湯 (0157)45-2070 留辺蘂 (0157)42-2212
置戸 (0157)52-3111	上常呂 (0157)38-2122	相内 (0157)37-2021	

正解者の中から抽選で**30名**の方に、JAきたみらい産

- 白花生で作ったごまドレッシング
- 黒酢が入った玉ねぎドレッシング
- 麦香旨平打ちうどん

セットでプレゼント!

応募締め切りは、8月18日(木)当日の消印有効
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※個人情報情報は提供された目的以外の用途には使用致しません。

前回のクロスワードの答え 31号の答えは **ヤマビラキ** でした。

プレゼント応募方法

北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんGreen
クイック係

ハスルの答え
●住所
●ご住所
●お名前
●お電話番号
●年齢
●本紙の登録
●JAきたみらい(0157)32-8784
●郵便番号

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんでしょうか?

★タテのカギ

- 1... スポーツカーのエンジンが... を上げる
- 2... 視力を矯正するために掛けます
- 3... 瀬戸内海にはたくさんあります
- 4... 米どころの県のひとつで県鳥はトキ
- 5... 浴槽からくみ出して再利用... 性の良いメッシュの帽子
- 6... 髪を刈るときに使います
- 7... 両手は床に突いて足を上げます
- 8... 失敗は成功の... ポテト、シーザー、海藻といえ
- 9... 物がすり減ること

★ヨコのカギ

- 1... ウナギを食べる人が多い土用の...
- 2... コノワタはこの生物のはらわたを使ってつくります
- 3... 兄弟姉妹の娘
- 4... 笙(しょう)や筆筆(ひちりき)で演奏します
- 5... シャリと合わせてすしにします
- 6... 個体の薬品をすりつぶす道具
- 7... 3・4・5... と続く円周率
- 8... 穴を開けるときに使う工具
- 9... 高くそびえる銭湯の目印
- 10... 卵(う)の花ともいいます
- 11... 港や海辺でよく見る鳥
- 12... シタに短冊をつるします
- 13... 「やだやだ」と... をこねる子